

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КАРАКУЛИНСКАЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята  
на педагогическом совете  
МБУДО «Каракулинская ДЮСШ»  
Протокол № 1  
« 30 » августа 2019 г



«Утверждаю»  
Директор  
«Каракулинская ДЮСШ»  
О.В. Памеева  
« 30 » августа 2019 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА по БАСКЕТБОЛУ

для группы СОЭ  
Возраст обучающихся: 8-18 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Автор:  
Третьякова Любовь Васильевна  
тренер-преподаватель  
по баскетболу  
МБУДО «Каракулинская ДЮСШ»

с. Каракулино, 2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы** – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу составлена в соответствии:**

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», от 10.04.2013 г. № 114.
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

**Актуальность данной программы:**

Жизнь в 21-м веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Современные дети слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач. Пассивное времяпровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни. Занять, заинтересовать детей и подростков нужной и полезной деятельностью является главной задачей в создавшемся положении.

Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов, в реализации потребностей обучающихся в различных продуктивно-творческих формах. Успешность обучения, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее - Программа) «Баскетбол» направлена на подготовку юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. Основная идея программы- реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение обучающихся в состав сборной команды района и Удмуртской Республики.

**Баскетбол** - спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника. Игра получила свое название от английских слов «баскет»-корзина и «бол»-мяч. Две команды при условии соблюдения правил стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке забросить мяч в корзину соперника, защищая от его бросков свою корзину. За попадание мяча в корзину засчитываются очки. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем. При ничейном результате командам предоставляется дополнительное время для выявления победителя.

Благодаря тому, что баскетбол воспитывает в игроках силу, ловкость, он очень популярен во всем мире.

Баскетбол относится к скоростным видам спорта, для занятий которым нужна сравнительно небольшая площадка. Для баскетболиста необходимы выносливость, прыгучесть, ловкость, быстрота реакции, способность хорошо ориентироваться на площадке. Во многих видах спорта, в особенности в легкой атлетике, баскетбол является составной частью тренировок.

В спортивно-оздоровительных группах юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре.

Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса баскетболистов на спортивно-оздоровительном этапе. Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение поставленной

**Цели** программы:

-сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни посредством игры в баскетбол.

-воспитать моральные и волевые качества обучающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач**:

*Обучающие:*

содействие правильному физическому развитию детей и охрана здоровья;

развитие основных двигательных качеств;

воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

*Развивающие:*

владеть широким арсеналом двигательных действий и активное использование в игровой и соревновательной деятельности;

овладение знаниями, умениями, навыками и правилами игры необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;

умение выполнять самостоятельно задания;

выполнять правила техники безопасности, правила личной гигиены и закаливания.

**Адресаты программы:** Возраст занимающихся, участвующих в реализации Программы 8-18 лет.

**Объем и срок реализации программы:** Программа рассчитана на 52 недели из них 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и дополнительные 6 недель тренировок по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. Недельная нагрузка 6 часов. Всего 312 часов в год, в том числе контрольно-переводные мероприятия и участие в соревнованиях. Срок реализации программы 3 года.

Объем учебно-тренировочной нагрузки на 2019-2022 г.г.

№	Содержание занятий	Количество часов
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	8
2	<b>Практическая подготовка</b>	
	Общая физическая подготовка	100
	Специальная физическая подготовка	60
	Техническая подготовка	70
	Тактическая подготовка	40
3	<b>Игровая</b>	10
4	<b>Участие в соревнованиях</b>	12
5	<b>Контрольные и переводные испытания</b>	12
ИТОГО:		312

**Режим тренировок:** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Формы обучения:**

- учебно-тренировочные занятия (групповые)

- групповые и индивидуальные теоретические занятия

- итоговое и промежуточное тестирование

- участие в контрольных, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях

**Ожидаемые результаты:** выполнение контрольных нормативов, попадание в сборную команду района по баскетболу, выполнение разрядов.

**Способы проверки ожидаемых результатов:** соревнования, контрольные тренировки.

К концу обучения, обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа должны

**знать:**

1.Технику безопасности на занятиях баскетболом, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

2.Техническую и тактическую подготовку.

3. Правила соревнований по баскетболу.

4.Терминологию баскетбола

**уметь:**

1. Выполнять технические действия в игре баскетбол (точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекаль нападающих и цепко защищаться).
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию.
3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.
4. Выполнить контрольные упражнения.
5. Обладать тактикой нападения и защиты.

**Контроль за реализацией программы:** контроль учета спортивных результатов, внутришкольный контроль..

Контрольные мероприятия по оценке качества подготовки обучающихся проводятся 2 раза на начало и конец учебного года. В конце учебного года подводятся итоги проделанной работы, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП. Выполнение обучающимися контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки в соответствии с установленными нормативными требованиями, является основанием для перевода в группу следующей ступени подготовки. Обучающиеся, не выполнившие требования программы для данной группы, остаются для повторения курса обучения.

**Формы воспитательной работы:** в течение года будет проводиться работа с детьми (походы, беседы, субботники, чаепития и т.д.); работа с родителями (беседы и т.д.); работа со школой (проведение совместных мероприятий, встречи с классными руководителями и т.д.)

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Теоретическая подготовка.

1. История развития вида баскетбол
  - История развития баскетбола в мире, в стране, в Удмуртии.
  - Достижения баскетболистов.
  - Спортивные сооружения и их состояние.
2. Техника безопасности на занятиях.
  - Порядок и содержание работы секции.
  - Правила техники безопасности на занятиях.
  - Оказание первой помощи при травмах.
  - Правила соревнований.
3. Личная и общественная гигиена.
  - Понятие о гигиене и санитарии.
  - Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
  - Особенности пищеварения при мышечной работе.
  - Гигиенические требования к питанию спортсменов.
  - Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
  - Режим дня.
  - Профилактика вредных привычек.
4. Самоконтроль в процессе занятий.
  - Основные понятия о врачебном контроле.
  - Контроль уровня подготовленности.
  - Уровень физического развития баскетболистов.
  - Самоконтроль в процессе занятий спортом.
  - Дневник самоконтроля.
5. Техническая и тактическая подготовка
  - Основные сведения о технике игры.
  - Средства и методы технической подготовки.
  - Методические приемы и средства обучения технике игры.
  - Разнообразие технических приемов.

### 2. Практическая подготовка.

#### *Общая физическая подготовка.*

- **Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.

Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

- **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

- **Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

- **Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

- **Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной

скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

- **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- **Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

- **Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

- **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Марш-бросок.

#### Специальная физическая подготовка.

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в

движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Стигание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно- силовая, специальная).

### **Интегральная подготовка.**

Чередование подготовительных упражнений подводящих и упражнений по технике. Упражнения для развития физических качеств. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года обучения.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

Выполнение перемещений с отягощением использование утяжеленных мячей.

Упражнение для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов – ловля, передачи, броски, ведение на точность и быстроту, ведение мяча разными способами.

Переключения при выполнении технических приемов. Передача мяча, бросок – накрывание, подбор – добивание. Поточное выполнение технических приемов

Учебные, контрольные и календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Установки на игру, разбор игр.

### **Техническая подготовка.**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация, терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом. Качественные показатели индивидуальной техники – рациональность, быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях.

Основные недостатки в технике баскетболистов и пути их устранения.

#### Техническая подготовка.

- Прыжок толчком двух ног
- Прыжок толчком одной ноги.
- Повороты вперед, назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении.
- Передача мяча двумя руками сверху.
- Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком).
- Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком).
- Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком).
- Передача мяча двумя руками с места.
- Передача мяча одной рукой с места.
- Ведение мяча с высоким отскоком.
- Ведение мяча с низким отскоком.
- Ведение с сопротивлением.
- Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам.
- Броски в корзину двумя руками сверху, снизу, от груди.
- Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.
- Броски в корзину двумя руками с места, в движении, перед щитом, под углом к щиту.
- Броски в корзину одной рукой сверху, с отскоком от щита, с места, в движении.
- Стойка и способы передвижения игрока.
- Остановка прыжком.

### **Тактическая подготовка.**

Понятие стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика, анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективное и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, скоростное маневрирование в глубину обороны противника, использование скоростной обводки.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Соблюдение принципов страховки и взаимостраховки, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча. Тактика отбора мяча.

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении бросков.

Значение тактических заданий, которые даются баскетболистам на игру, и умение играть по плану- заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размеров площадки, и других факторов. Разбор учебных фильмов по технике и тактике игры баскетболистов высокой квалификации

#### *Тактика нападения:*

- Выход для получения мяча.
- Выход для отвлечения мяча.
- Атака корзины.



- Розыгрыш мяча.
- Применение изученных технических элементов в зависимости от игровой обстановки.
- Командные действия.
- Взаимодействие в двойках и тройках.  
- тактика защиты:
- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке корзины.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Выбор места по отношению к нападающему.
- Правильное расположение стойки в зависимости от места положения нападающего.

Правила действия защитника против игрока без мяча, с мячом

### **Инструкторская и судейская практика.**

В течение всего периода обучения будет проводиться подготовка помощников-инструкторов. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

- Обязанности и права участников соревнований.
- Общие обязанности судей.
- Обязанности главного судьи, главного секретаря и его помощников, старшего судьи, судьи на линии.
- Подготовка к соревнованиям.

Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке, по обучению перемещениям, приёму и передаче мяча, обучению техническим приёмам и тактическим действиям.

Выполнение заданий по построению и перестроению группы. Проведение занятий с группой.

Судейство в учебных группах, на соревнованиях в общеобразовательных школах и в спортивной школе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линии.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий;

- в *подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого- педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;

- в *соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

- Воспитание высоких моральных качеств.
- Воспитание волевых качеств.
- Адаптация к условиям соревнований.
- Настройка на игру и методики руководства командой в игре.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде

### **Восстановительные мероприятия.**

Восстановление спортивной работоспособности для нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки баскетболистов.

- Систематическое применение гигиенического душа.
- Водные процедуры закаливающего характера.
- Питание и витаминизация.
- Частая смена тренировочных средств.

## **КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ**

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает

наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие юных спортсменов в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно отдельному плану.

### **Соотношение объемов тренировочного процесса**

При осуществлении спортивной подготовки учитывается соотношение различных сторон подготовки лыжников.

Соотношение тренировочного процесса по видам подготовки

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1	Общая физическая подготовка (%)	28-30
2	Специальная физическая подготовка (%)	9-11
3	Техническая подготовка (%)	20-22
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12
6	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	12-15

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в лыжных гонках.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

№	Виды соревнований	Спортивно-оздоровительный этап
1	Контрольные	1-3
2	Отборочные	-
3	Основные	1
4	Всего игр	20

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся

изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

#### Влияние физических качеств и телосложения на результативность спортсмена-лыжника

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

**Планируемые результаты**

На спортивно-оздоровительном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

Способы проверки планируемых результатов:

- Педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения; опроса; приема нормативов; врачебного метода.
- Открытые занятия;
- Соревнования.

### **Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **Методы организации и проведения образовательного процесса:**

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры
- Игровая практика

### **Литература:**

- Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт»: Москва, 2004
- Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения: «Академия» Москва, 2008
- В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. Особенности отбора в баскетболе «Физкультура и спорт»: Москва, 2006
- В.В. Кузин, С.А. Полиевский. Баскетбол. Начальный этап обучения (2 экз.) «Физкультура и спорт»: Москва, 1999
- А. Пинчук. Ограничусь баскетболом «Физкультура и спорт»: Москва, 1991
- А.Я. Гомельский. Баскетбол. Секреты мастера (1000 баскетбольных упражнений)
- «Гранд»: Москва, 1997
- В.И.Сысоев и др. Особенности специальной физической подготовки квалифицированных баскетболисток и баскетболистов в подготовительном периоде (методические рекомендации): Сургут, 2000
- М.Давыдов Официальные правила игры в баскетбол, «Профиздат»: Москва, 1991
- Баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта: г. Омск, 2004
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол(утв. [приказом](#) Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 114)
- Образовательный портал Удмуртской Республики <http://ciur.ru/default.aspx>

